

2025年06月

離乳食 献立表



オレンジこども園

*食材の都合により献立を変更する事があります。

日付	初期(ごっくん期) 5～6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7～8ヶ月	後期(かみかみ期) 9～11ヶ月	2回食 pm3:00 後期～
	ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
02(月)	・つぶし粥・白身魚の野菜ペースト ・人参ペースト・キャベツスープ	・全粥・白身魚と野菜煮 ・人参煮・キャベツのみそ汁	・軟飯・白身魚と野菜煮 ・ひじき煮・キャベツのみそ汁	きな粉蒸しパン
03(火)	・つぶし粥・野菜ペースト ・きゅうりとにんじんペースト ・コンスープ	・全粥・野菜のそぼろ煮 ・きゅうりとにんじんの煮つけ ・コンスープ	・軟飯・野菜のそぼろ煮 ・きゅうりとにんじんの煮つけ ・コンスープ	スコーン
04(水)	・つぶし粥・魚のペースト ・かぼちゃペースト・豆腐のスープ	・全粥・チキンの煮つけ ・かぼちゃの煮つけ・豆腐のみそ汁	・軟飯・チキンの煮つけ ・かぼちゃの煮つけ・豆腐のみそ汁	チヂミ
05(木)	・つぶし粥・魚ペースト ・きゅうりペースト ・根菜スープ	・全粥・鶏肉の柔らかく煮 ・きゅうりとツナのサラダ煮 ・根菜みそ汁	・軟飯・鶏肉の柔らかく煮 ・きゅうりとわかめのサラダ煮 ・根菜みそ汁	パンケーキ
06(金)	・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト ・豆腐スープ	・全粥・魚煮・野菜ちゃんぶる一煮 ・豆腐のみそ汁	・軟飯・魚煮・野菜ちゃんぶる一煮 ・豆腐のみそ汁	おじや
07(土)	・つぶし粥 ・キャベツと具沢山野菜のペースト ・こまつ菜のスープ	・全粥・鶏肉とキャベツの煮物 ・こまつ菜のスープ	・軟飯・鶏肉とキャベツの煮物 ・こまつ菜のスープ	ホットケーキ
09(月)	・つぶし粥・白身魚ペースト ・冬瓜と人参ペースト ・かぼちゃスープ	・全粥・白身魚の和風煮 ・冬瓜の煮つけ・かぼちゃのみそ汁	・軟飯・白身魚の磯風味煮 ・冬瓜の煮つけ・かぼちゃのみそ汁	おじや
10(火)	・つぶし粥・かぼちゃペースト ・いりどり野菜ペースト・豆腐スープ	・全粥・鶏肉の煮つけ ・いりどり野菜煮・豆腐のみそ汁	・軟飯・鶏肉の煮つけ ・いりどり野菜煮・豆腐のみそ汁	きなこホットケーキ
11(水)	・つぶし粥・魚のコンペースト ・人参ペースト・オニオンスープ	・全粥・魚のコン煮 ・人参のコロコロ煮・オニオンスープ	・軟飯・魚のコン煮 ・人参と枝豆のコロコロ煮 ・オニオンスープ	くずもち
12(木)	・つぶし粥・魚ペースト ・ブロッコリーと人参ペースト ・玉ねぎスープ	・全粥・鶏肉の煮つけ ・ブロッコリーサラダ煮・玉葱のみそ汁	・軟飯・鶏肉の煮つけ ・ブロッコリーサラダ煮・玉葱のみそ汁	かぼちゃ蒸しパン
13(金)	・つぶし粥・魚ペースト ・きゅうりと豆腐ペースト・なすのスープ	・全粥・鶏肉の照り煮 ・きゅうりの白和え・なすのみそ汁	・軟飯・鶏肉の照り煮 ・きゅうりの白和え・なすのみそ汁	おじや
14(土)	・つぶし粥・ピーマンペースト ・チンゲン菜のスープ	・全粥・そぼろみそ煮 ・チンゲン菜のスープ	・軟飯・そぼろみそ煮 ・チンゲン菜のスープ	ホットケーキ
16(月)	・つぶし粥・魚のペースト ・小松菜ペースト・豆腐のスープ	・全粥・チキンの柔らかく煮 ・小松菜の和え煮・豆腐のみそ汁	・軟飯・チキンの柔らかく煮 ・小松菜の和え煮・豆腐のみそ汁	豆腐ホットケーキ
17(火)	・つぶし粥・魚ペースト ・きゅうりと人参ペースト・野菜スープ	・全粥・魚煮・ツナサラダ・野菜スープ	・軟飯・魚煮・ツナサラダ・野菜スープ	トマトの洋風 おじや
18(水)	・つぶし粥・魚ペースト ・かぼちゃペースト・たまねぎスープ	・全粥・魚の照り煮・かぼちゃの煮つけ ・たまねぎのみそ汁	・軟飯・魚の照り煮・かぼちゃの煮つけ ・たまねぎのみそ汁	きなこのホットケーキ



*離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。



*食材の都合により献立を変更する事があります

日付	初期(ごっくん期) 5～6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7～8ヶ月	後期(かみかみ期) 9～11ヶ月	2回食 pm3:00 後期～
	ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
19(木)	・つぶし粥・ほうれん草ペースト ・具だくさん野菜ペースト・コンスープ	・全粥・鶏肉のほうれん草添え ・具だくさん野菜煮・コンスープ	・軟飯・鶏肉のほうれん草添え ・具だくさん野菜煮・コンスープ	トマト蒸しパン
20(金)	・つぶし粥・きゅうりペースト ・三種野菜ペースト・こまつなスープ	・全粥・鶏肉のやわらか煮 ・三種野菜煮 ・小松菜のみそ汁	・軟飯・鶏肉のやわらか煮 ・三種野菜煮 ・小松菜のみそ汁	ソフトクッキー
21(土)	・つぶし粥・魚とキャベツペースト ・じゃがいもスープ	・全粥・魚とキャベツのみそ煮 ・根菜みそ汁	・軟飯・魚とキャベツのみそ煮 ・根菜みそ汁	スコーン
24(火)	・つぶし粥・魚ペースト ・にんじんペースト・豆腐スープ	・全粥・魚のみそ煮 ・にんじんの和え物・ゆし豆腐	・軟飯・魚のみそ煮 ・にんじんの和え物・ゆし豆腐	ぜんざい
25(水)	・つぶし粥・具沢山野菜ペースト ・じゃがいもペースト・ピーマンスープ	・全粥・鶏肉と具沢山野菜煮 ・ポテト煮・ピーマンスープ	・軟飯・鶏肉と具沢山野菜煮 ・ポテト煮・ピーマンスープ	かぼちゃ ホットケーキ
26(木)	・つぶし粥・魚ペースト ・豆腐と野菜ペースト ・さつまいもスープ	・全粥・魚煮・豆腐ちゃんぶる一煮 ・さつまいものみそ汁	・軟飯・魚煮・豆腐チャンブルー煮 ・さつまいものみそ汁	きなこクッキー
27(金)	・つぶし粥・白身魚ペースト ・ブロッコリーペースト ・かぼちゃスープ	・全粥・白身魚の煮つけ ・ブロッコリーのサラダ煮 ・かぼちゃのみそ汁	・軟飯・白身魚の煮つけ ・ブロッコリーのサラダ煮 ・かぼちゃのみそ汁	パンケーキ
28(土)	・つぶし粥・豆腐と野菜ペースト ・野菜たっぷりスープ	・全粥・マーボー煮 ・野菜たっぷりみそ汁	・軟飯・マーボー煮 ・野菜たっぷりみそ汁	ヒラヤーチー
30(月)	・つぶし粥・野菜ペースト ・南瓜ペースト・豆腐スープ	・全粥・野菜チャンブルー ・南瓜の煮物・すまし汁	・軟飯・野菜チャンブルー ・南瓜の煮物・すまし汁	かぼちゃのおやき

手づかみ食べ



10か月ごろになると、食べ物を手づかみで食べようとする赤ちゃんが増えてきます。手づかみ食べは、「自分で食べる」ことのスタートですから、積極的にさせたいもの。ゆでたにんじんやトーストなどをスティック状に切ったもの、ひと口大のおにぎりやおやきなど、手づかみしやすいメニューを用意しましょう。手づかみ食べをしっかりとさせることで、自分で食べる意欲が育ちます。



かぼちゃトースト



材料

・鶏のささ身orとりひき肉(ツナ缶などもオススメ) 10g

・かぼちゃ 20g
(お好みの野菜でもできます)

作り方

1、かぼちゃは薄く切り、お肉と一緒に柔らかくなるまで煮込む。
(もしくは、水小さじ1耐熱容器に入れレンジで1分ほど加熱する。)

2、①をすりつぶし、パンに塗って挟む。スティック状に切れば完成



おやき

材料

・小麦粉 20g
・水 30g
・油 少々
・好きな野菜 5g程度

作り方

1、野菜は、すりおろす。
2、小麦粉と水を混ぜ
①を入れ焼く。



●納豆をおやきにすると、汚れずにつかみ食べメニューになるのでオススメです。